Coloplast Service
✆ 0800-12888

Un service téléphonique **gratuit**

Les avantages du Coloplast Service:

- Des conseils pratiques et des solutions pour améliorer la qualité de vie et le confort
- Un support quant à l'utilisation adéquate des produits
- Une écoute attentive aux petites incertitudes et problèmes
- Un relais vers les professionnels de la santé pour les questions plus complexes
- Une information sur les nouveaux produits et services
- Une information sur les associations de patients
- Un dialogue continu avec les patients pour adapter au mieux les produits et services à leurs besoins
- Le respect de la vie privée du patient

Pour toute information ou conseil,
appelez **Coloplast Service**

✆ 0800-12888
Accessible tous les jours ouvrables de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.

Coloplast
Coloplast Belgium NV/SA
Humaniteitslaan 65 - B-1601 Ruisbroek
Tel. +32 2 334 35 35 - Fax +32 2 334 35 36
E-mail: be@coloplast.com
www.coloplast.be

340N10PATF **Coloplast Easiflex, SenSura, Alterna** sont des marques commerciales de Coloplast SA ou d'entreprises liées. © 11/2008 Tous droits réservés.
E.R.: E. Buisens, Coloplast Belgium NV/SA, Humaniteitslaan 65, B-1601 Ruisbroek.

Un nouvel équilibre

Vivre avec une stomie - guide pratique

Coloplast

Sommaire

Une stomie vous change la vie... 3
Les différents types de stomies du système digestif 4
Les différents types d'urostomies 6
Aperçu des différents types de systèmes de recueil 8
Irrigation: une plus grande liberté de mouvement et plus de confort 14
Produits confortables pour des soins optimaux et complets 15
Stomies au quotidien: quelques témoignages 16
L'alimentation: faire bonne chère est et reste un plaisir 18
La tenue vestimentaire: conservez vos propres personnalité et style 21
Les soins quotidiens …. prenez soin de votre corps 22
Votre vie sociale, intime et familiale 24
Activités à l'extérieur de chez vous: travail, vacances et loisirs 26
Adresses de contact de groupes d'entraide pour les stomisés 28
Le volet administratif – conseils pratiques – dispositions sociales 30
Notre site web 31
Votre alimentation 32
Votre agenda personnel 33
Notes 34

Une stomie vous **change** la vie…

Une stomie, cela n'arrive pas qu'aux autres. C'est vrai, mais personne n'y est vraiment préparé. Une stomie est en effet bien plus qu'une simple intervention chirurgicale, puisqu'elle bouleverse votre vie.

Toutes les actions qui étaient évidentes hier s'accompagnent désormais de toute une série de soucis pratiques. Hygiène, alimentation, soins quotidiens, etc. Autant de domaines où vous devez relever tout de nouveaux défis.

C'est la raison pour laquelle les collaborateurs de Coloplast sont prêts à vous soutenir pleinement et à joindre le geste à la parole. Coloplast est en effet une référence dans le monde des stomisés. Au cours de la dernière décennie, les activités de recherche et de développement de l'entreprise ont débouché sur des produits de soins des stomies toujours plus efficaces et plus innovants. La sécurité et le confort sont nos principales préoccupations et garantissent une qualité de haut niveau et une liberté de mouvement quasi totale.

Des milliers de stomisés utilisent déjà depuis de nombreuses années les produits de Coloplast pour intégrer la sécurité nécessaire dans leur vie. La diversité des modèles permet à tout le monde de trouver le produit adapté à sa stomie, à son mode de vie et à ses préférences personnelles.

Les **différents types** de stomies du **système digestif**

Vous êtes porteur d'une entérostomie ou stomie intestinale. En d'autres termes, une partie de l'intestin abouche de manière temporaire ou permanente au niveau de la peau du ventre. Ce faisant, la partie terminale de l'intestin est mise hors service. La stomie permet d'évacuer les fèces et les gaz et de les récolter dans la poche prévue à cet effet. Avant de décrire les différents types de stomies, nous donnons ci-dessous un bref aperçu anatomique et physiologique du système digestif.

Anatomie et physiologie du système digestif

ANATOMIE

L'estomac débouche dans l'intestin, divisé en deux parties: l'intestin grêle et le gros intestin.

L'intestin grêle se compose de trois parties: le duodénum, attenant à l'estomac, le jéjunum et l'iléon. Ce dernier débouche dans le gros intestin: sa principale tâche consiste à digérer et à absorber les nutriments.

Le gros intestin ou côlon se compose également de trois segments: une partie droite ascendante ou côlon droit (1), une partie transversale (2) et une partie descendante, à gauche (3). Le gros intestin absorbe l'humidité restante et digère les nutriments contenant des fibres. La digestion, qui intervient en grande partie dans l'intestin grêle, est épargnée, parce que la plupart des stomies sont pratiquées sur le côlon ou, plus rarement, à l'extrémité de l'intestin grêle.

PHYSIOLOGIE

La digestion consiste à décomposer les nutriments en éléments plus simples comme les graisses, les sucres, les protéines, les vitamines, l'eau et les sels minéraux qui sont absorbés par la muqueuse intestinale.

Dans la dernière phase, le gros intestin forme les fèces solides en absorbant l'humidité.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE DÉRIVATIONS INTESTINALES

Nous distinguons 2 types principaux:

- lorsqu'il s'agit d'un segment du côlon, l'on parle de colostomie;
- lorsqu'on relie un segment de l'iléon à la peau, l'on parle d'iléostomie.

STOMIES TEMPORAIRES OU PERMANENTES

Une stomie peut être temporaire ou permanente en fonction du type d'opération. Les urostomies sont toujours définitives ou permanentes. Par contre, les entérostomies peuvent être temporaires ou permanentes.

Une stomie temporaire est généralement posée en cas d'urgence. Après un certain temps, l'intestin est à nouveau relié au tractus naturel.

En cas de stomie permanente ou définitive, on procède à l'ablation du sphincter. Cela étant, la voie naturelle de l'élimination des fèces ne peut plus être rétablie. Dans ce cas, il s'agit généralement d'une intervention planifiée.

LA COLOSTOMIE

Une colostomie est le résultat d'une intervention chirurgicale dans le cadre de laquelle un segment du gros intestin est ouvert et relié à la peau du bas-ventre. Les fèces peuvent être éliminées par cette ouverture et ne doivent plus cheminer dans la partie malade du gros intestin.

Une stomie n'est toutefois pas dotée d'un sphincter. Cela implique que les fèces doivent être évacuées automatiquement dans une poche de recueil.
Plus la stomie est basse et proche du rectum, plus les fèces sont solides.

L'ILÉOSTOMIE

L'iléostomie est le résultat d'une intervention chirurgicale dans le cadre de laquelle la dernière partie de l'intestin grêle (iléon) est reliée à la peau. Dans l'intestin grêle, le flux du contenu de digestion est permanent de telle sorte que l'iléostomie évacue du liquide digestive en permanence.

L'équipement doit de préférence pouvoir être vidé lorsque le volume à évacuer l'exige.
Après un certain temps, l'iléon absorbera plus d'humidité et les fèces seront donc moins abondantes.

Bon à savoir:

Quel que soit le type de stomie, la fonction de la digestion est conservée.
Plus la stomie est basse et proche du rectum, plus que les fèces sont solides et peu abondantes.

Les différents types d'**urostomies**

Vous êtes porteur d'une urostomie. En d'autres termes, votre vessie ne peut plus remplir sa fonction de réservoir d'urine. L'urine doit être déviée vers une poche de récolte d'urine. Vous trouverez ci-dessous un bref aperçu anatomique.

Anatomie et physiologie du système urinaire

ANATOMIE

Le système urinaire se compose de:
(1) deux reins,
(2) deux uretères,
(3) la vessie et (4) l'urètre.

PHYSIOLOGIE

Les reins ont pour fonction de purifier le sang en permanence en éliminant des éléments toxiques (comme l'urée et l'acide urique) et les sels excédentaires (phosphate, sulfate et acide chlorique). Les reins assurent donc le métabolisme de l'eau et des électrolytes de l'organisme.

Les urètres droit et gauche sont deux canaux cylindriques qui transportent l'urine des reins à la vessie. L'urine est récoltée dans la vessie, un réservoir d'environ 500 ml entouré de muscles.

La partie terminale est l'urètre (4 cm de longueur environ chez la femme et de 10 à 15 cm chez l'homme). Il s'agit d'un canal par lequel l'urine quitte le corps. Le remplissage de la vessie provoque le besoin d'uriner. Sur commande, le sphincter se détend et le muscle vésical se contracte de telle sorte que la vessie se vide.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE DÉRIVATIONS URINAIRES

Il existe 2 types de dérivations urinaires: l'implantation directe et indirecte des uretères sur la peau.
Attention: une urostomie est toujours définitive ou permanente.

Bon à savoir:

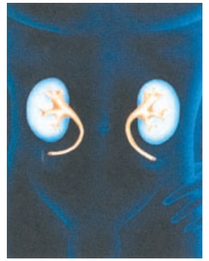
Dans le cas d'une dérivation directe, il y a deux stomies: une pour chaque uretère. Dans le cadre de la dérivation indirecte, les uretères abouchent dans un segment de l'intestin qui débouche dans la peau: il s'agit de la dérivation de type "Bricker". Vous trouverez un complément d'information à ce sujet à la page suivante.

L'IMPLANTATION INDIRECTE

- L' urétérocutanéostomie trans-intestinale est également appelée intervention de "Bricker". Dans ce cas, les deux uretères sont abouchés dans un segment d'intestin grêle isolé. Ce segment intestinal est fermé à une extrémité et amené à la peau du ventre. L'urine s'écoule en continu dans la poche de recueil.
- L' urostomie continente: des interventions chirurgicales récemment développées (comme celles de "Kock" ou de "Mainzpouch") peuvent transformer une partie de l'intestin en véritable réservoir d'urine avec un ingénieuse stomie continente; le patient place régulièrement une sonde pour effectuer la vidange du réservoir.

L'IMPLANTATION DIRECTE

- La trans-urétérocutanéostomie est une intervention reliant les deux uretères et ne nécessitant qu'une seule stomie pour les deux reins.



L'IMPLANTATION DIRECTE

- L'urétérocutanéostomie est l'abouchement des deux uretères à la peau. Il y a donc 2 stomies, une droite et une gauche.

Aperçu des différents types de **systèmes de recueil**

Ces dernières années, la qualité des produits de soins des stomies n'a cessé de s'améliorer afin de vous proposer toute la sécurité et le confort nécessaires. Les exigences déterminantes du matériel sont la solidité, la discrétion et la protection de la peau.

Nous distinguons les systèmes à 1 pièce et à 2 pièces:

SYSTÈME DE RECUEIL À 1 PIÈCE

- le support et la poche forment un tout
- il est posé directement sur la peau sur le pourtour de la stomie
- il peut être ouvert ou fermé, couleur peau ou transparente
- la poche est remplacée ou vidée deux fois par jour
- les poches sont toujours équipées d'un filtre pour neutraliser les gaz et les odeurs

SYSTÈME DE RECUEIL À 2 PIÈCES

- le support et la poche sont séparés
- le support respectueux de la peau est placé sur le pourtour de la stomie et peut rester 2 à 3 jours en place
- il peut également être ouvert ou fermé, couleur peau ou transparente
- il contient également un filtre contre la formation de gaz et d'odeur

Nous vous conseillons de vous concerter avec l'infirmière stomathérapeute afin de déterminer quel système est le mieux adapté à votre cas.

La gamme Coloplast se compose de trois produits de soins des stomies différents: **Sensura 1 pièce**, **SenSura Click** et **SenSura Flex**.

SenSura

SenSura est la dernière génération de systèmes de recueil de Coloplast. Ils sont développés en étroite collaboration avec les stomisés et les infirmières stomathérapeutes.

Le nouveau support cutané à deux couches de **SenSura** est une exclusivité Coloplast. La couche inférieure, foncée, assure une absorption maximale alors que la couche supérieure, claire, protège la couche inférieure contre l'érosion par des effluents agressifs.

La plaque cutanée est ovale. Associée aux nouvelles zones et lignes de flexion, elle assure une excellente flexibilité. De cette manière, le système peut suivre tous les mouvements du corps de manière optimale. La plaque cutanée protège la peau et maintient son équilibre hydrique.

La nouvelle composition de la plaque cutanée assure une grande facilité de retrait et une adhérence rapide et optimale.

Tous les systèmes de recueil ouverts et fermés sont toujours équipés d'un filtre intégré et efficace. Ce filtre permet la libération des gaz, l'élimination de leur odeur et empêche le gonflement de la poche.

AVANTAGES

SenSura est synonyme de:

- Sécurité: adhérence durable grâce à la double couche du support cutané qui exclut toute fuite.
- Flexibilité: les zones et les lignes de flexion suivent harmonieusement les moindres mouvements du corps.
- Peau saine, sans irritation: la plaque cutanée permet à la peau de respirer et la protège de toute atteinte d'effluents agressifs.
- Convivialité: la plaque cutanée peut être facilement ôtée en un seul mouvement.

SenSura

Coloplast

SenSura 1 pièce

Je ne vais plus rester à la maison à broyer du noir

J'adorais faire de longues promenades, mais, à l'hôpital, ils m'ont dit que la transpiration pouvait causer des problèmes. Comme je ne voulais prendre aucun risque, j'ai fini par rester davantage à la maison. Mais, avec mon nouvel adhésif, je me sens en confiance et en sécurité. Il est bien ajusté à ma peau, et il est facile à appliquer. Maintenant, j'ai donc repris mes promenades!

Je veux me sentir en sécurité

Cela fait plusieurs années que je porte une stomie. La pire chose que j'aie vécue avec mon ancien produit, c'était les fuites d'effluents sur ma peau, qui devenait rouge et douloureuse. Et cela prenait un temps fou avant qu'elle ne retrouve son état normal. **SenSura** m'a été recommandé par mon infirmière stomathérapeute. J'avais envie de voir si le produit pouvait répondre à mes attentes. Et j'ai été heureux de découvrir que c'était le cas!

Pas besoin d'être nerveux quand je vais faire un tour

Ce fut une toute nouvelle expérience! Ma plus grande préoccupation était de savoir si l'adhésif allait rester en place où non. Maintenant, je n'y pense même plus. L'adhésif est rapide et facile à appliquer, et il s'ajuste étroitement à ma peau.

SenSura Click 2 pièces

Sécurité accrue

L'anneau de sécurité unique garantit un couplage parfaitement étanche lorsqu'il est fixé à la plaque.

Tranquillité

Le clic audible à l'ouverture et à la fermeture de l'anneau de sécurité vous offre une sécurité optimale.

Facilité

Lorsque l'anneau de sécurité est ouvert, la poche peut être tournée dans n'importe quelle position sans devoir la retirer de la plaque.

Le Click **qui rassure**

Étape 1

La poche et la plaque sont réunies, comme dans le cas d'un système 2-pièces traditionnel.

Étape 2

Afin d'augmenter la sécurité, un **anneau de sécurité unique** couple la poche et la plaque.

Au moment de l'ouverture ou de la fermeture de l'anneau de sécurité, **un clic audible** indique quand la poche est correctement fixée, ou quand on peut la retirer à nouveau.

+ **=** **SenSura** Click

Combinez la sécurité et les avantages du protecteur cutané **SenSura** au couplage par 'clic' bien connu, et vous obtenez **SenSura** Click

SenSura Flex

Un système de soins des stomies flexible, en deux pièces, adapté aux personnes qui ont un style de vie actif et flexible.

SenSura Flex se caractérise par un couplage tout en douceur, gage d'un confort de port nettement supérieur pour le stomisé. Particulièrement souple, il s'adapte sans le moindre problème à la forme du ventre et assure une liberté de mouvement inédite pour le patient.

Le système **SenSura Flex** utilise une technologie innovante en fixant le support cutané flexible sur la couche de mousse adhésive de la poche.
Ce système assure un niveau de sécurité et de certitude maximal, gage de sérénité, de liberté de mouvement et de confort optimal.

Le protecteur cutané unique à deux gommes **SenSura** possède une gomme inférieure de couleur foncée, qui garantit une absorption optimale, et une gomme supérieure de couleur claire, qui protège la gomme inférieure contre l'érosion due aux effluents agressifs.

Les supports adhésifs **SenSura Flex Convex Light** sont des plus efficaces dans le cas de stomies au ras de la peau, de stomies rétractées ou pour éviter les fuites.

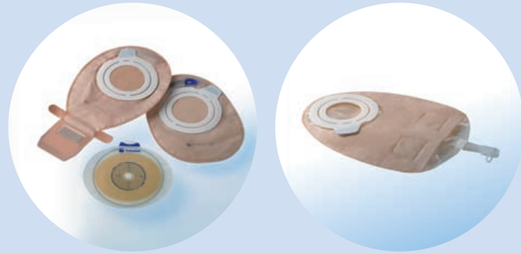
AVANTAGES

SenSura Flex dispose de tous les atouts nécessaires pour garantir au stomisé un niveau maximal de confort, de certitude et de sécurité.

Confort de port optimal
- couplage doux et flexible (aucun problème pour bouger, se pencher et dormir)
- discret & 100% sûr
- doux et confortable (également en position assise)

Fermeture Hide-away
- facile à nettoyer
- fermeture conviviale et sûre
- plus grande discrétion

Filtre à longue durée d'action
- neutralise toutes les odeurs désagréables
- élimine rapidement les gaz et empêche ainsi le gonflement de la poche



L'assortiment étendu garantit désormais encore plus de confort et de sécurité.

SenSura
Coloplast

Irrigation: plus grande **liberté de mouvement** et plus de **confort**

Aujourd'hui, Coloplast a posé un nouveau jalon sur la voie d'une liberté de mouvement et d'un confort accrus pour les stomisés avec un ensemble complet de produits d'irrigation: le set d'irrigation.

EN QUOI CONSISTE L'IRRIGATION?

L'irrigation assure l'élimination des matières fécales de l'intestin via la stomie.
Le principe est simple: une certaine quantité d'eau tiède (37°C) est introduite dans la stomie à l'aide d'un cône. L'intestin est ainsi activé pour se vider. En d'autres termes, le corps élimine les fèces ainsi que l'eau introduite dans le côlon.
Résultat: vous serez débarrassé des matières fécales pendant une période moyenne de 24 à 48 heures après l'irrigation.

QUI PEUT PRATIQUER L'IRRIGATION?

L'irrigation convient aux personnes ayant une stomie au niveau du gros intestin (colostomie gauche). Cependant, les colostomisés ne peuvent pas tous procéder à une irrigation. Seul votre médecin traitant est en mesure de prendre une décision. Vous avez besoin de son autorisation avant de pouvoir commencer.

UNE PLUS GRANDE LIBERTÉ DE MOUVEMENT

Pendant une période de 24 à 48 heures, vous serez continent. La durée de cette période varie d'une personne à l'autre. De plus, l'irrigation du côlon entraîne une diminution de la formation de gaz. En effet, une partie des gaz est éliminée lors du processus d'irrigation. Désormais, le port de la poche n'est plus nécessaire. Celle-ci est remplacée par une poche Mini-Cap **Alterna**.

Produits de confort pour des **soins** optimaux et complets

COLOPLAST STRIP PÂTE

La Pâte Coloplast protège la peau du pourtour péristomial, prévient les fuites et les problèmes de peau, et comble efficacement les plis de la peau.

CEINTURE ALTERNA

Il s'agit d'une ceinture **Alterna** réglable de fixation pour les supports des gammes **Alterna** et **Easiflex**.

COLOPLAST POUDRE POUR STOMIE

La poudre pour stomie Coloplast tient la peau sèche et diminue l'irritation péristomiale. Cette poudre protectrice peut être utilisée sur une peau rouge ou irritée ou sur une plaie. Elle absorbera l'excès d'exsudat. Le protecteur cutané du support gardera ainsi toute son adhésivité lors de la pose.

COLOPLAST SOLUTION DÉSODORISANTE

Solution désodorisante à longue durée d'action pour neutraliser les odeurs désagréables. Une faible dose de produit dans la poche de recueil suffit à éliminer les odeurs d'urine ou de selles pendant plusieurs heures.

FILM PROTECTEUR

Ce film est un moyen de prévention efficace contre l'irritation de la peau péristomiale.

Demandez gratuitement notre brochure détaillée en composant le numéro gratuit **0800-12888**.

Bon à savoir:

Une peau saine sur le pourtour de la stomie revêt une très grande importance. C'est pourquoi il convient de n'utiliser que du savon naturel et de l'eau. Évitez à tout prix l'alcool, l'éther, l'éosine, tout parfum, bain mousse, etc. Ces produits modifient en effet le degré d'acidité de la peau et l'adhésivité du support.

La **vie** au quotidien: quelques **témoignages**

Cela fait trente ans que je vis avec une stomie. Je suis donc parfaitement placée pour témoigner des progrès considérables enregistrés par les systèmes de recueil des effluents.

Ces améliorations me permettent aujourd'hui de vivre presque normalement. Et croyez-moi, ma vie est très active. Je mange même quasiment tout ce que je veux. Il importe avant tout d'essayer d'accepter la situation. Personnellement, j'ai surpassé mes problèmes quand j'ai décidé d'aider d'autres stomisés. C'est ainsi que j'ai participé il y a environ 25 ans à la création d'un groupe d'entraide. Mon activité au sein de cette association me procure toujours beaucoup de satisfaction et de joie.

Sœur Van De Casteele
A une colostomie depuis 1970, pratique l'irrigation

Dès que j'ai été en état de le faire, j'ai repris le travail. Je me suis vu proposer une pension de maladie, mais je l'ai refusée. Pour moi, il était vital de reprendre le plus rapidement possible le cours "normal" de ma vie. Et cela m'a plutôt bien réussi! Une bonne dose de positivisme et du matériel de soins des stomies adapté. J'ai également pris conscience que la reconstruction de mon ancienne vie exigeait une approche progressive.
J'ai ainsi deux chiens que j'aime énormément. Les promener fut la première activité que j'ai reprise après mon opération.

Monsieur Wouters
A une iléostomie depuis 1997

Après mon opération, j'avais encore de nombreuses questions relatives à l'alimentation, au travail, au sport et aux vacances des stomisés.
Au fil du temps, j'ai trouvé ma voie et aujourd'hui je peux affirmer que je mène à nouveau une vie normale. Je peux en effet faire tout ce que je faisais par le passé. Je ne pense même presque plus à ma stomie, elle est pour ainsi dire devenue une partie de mon corps.
Je suis président d'une association de patients stomisés. J'ai décidé de m'acquitter de cette tâche il y a un certain nombre d'années, car j'ai expérimenté moi-même l'importance des échanges avec les gens qui ont vécu la même chose.

Monsieur Nijs
A une colostomie depuis 1992, pratique l'irrigation

Mes premiers mois de stomisé ont été plutôt difficiles. À la longue, j'ai toutefois tiré de nombreux nouveaux enseignements.
Au début, je portais par exemple des pantalons très amples avec des bretelles alors qu'aujourd'hui j'enfile des pantalons de coupe ordinaire, voire des jeans.
Les soins de ma stomie sont devenus une routine. J'en deviens même parfois nonchalant parce que tout se passe si rapidement. Le plus important pour moi est de pouvoir parler de mon problème avec d'autres personnes stomisées. Ces échanges facilitent nettement la vie. Cela n'a en effet aucun sens de s'isoler du monde extérieur.

Monsieur Dilen
A une urostomie depuis 1995

L'**alimentation**: la **bonne chère** est et reste un **plaisir**

Les bonnes tables restent un plaisir même pour les stomisés. Dès que vous pouvez quitter l'hôpital, vous pouvez élargir votre menu. Il convient toutefois de prêter une attention soutenue à votre tolérance aux différents types d'aliments.
Vous pouvez ainsi essayer chaque jour un nouvel ingrédient. Ce n'est pas parce que la digestion s'est mal passée la première fois que vous ne pouvez pas réessayer plusieurs jours plus tard. Après un certain temps, vous saurez quels aliments vous conviennent et quels ingrédients sont incompatibles. À la fin de cette brochure (page 31), vous pouvez noter ce que vous avez essayé avec les résultats correspondants.

CONSEILS UTILES POUR UN BON FONCTIONNEMENT DE L'INTESTIN.

- manger lentement et calmement
- mâcher correctement
- ne pas fumer ou le moins possible
- boire régulièrement et suffisamment
- manger à intervalles réguliers et ne sauter aucun repas

EN CAS DE FORMATION DE GAZ

La formation de gaz est une conséquence normale de la digestion et se présente chez tout le monde. L'effet peut être quelque peu atténué en évitant d'aspirer de l'air pendant le repas.

Certains aliments peuvent causer une formation de gaz supplémentaire. Ceux-ci résultent de l'action des bactéries intestinales qui dégradent les restes d'aliments. Les aliments qui donnent lieu à la formation de gaz sont différents pour chacun d'entre nous.
Les aliments suivants peuvent donner lieu à la formation de gaz: les différentes variétés de choux, les boissons gazeuses, légumes secs et épices piquantes.
Les aliments suivants peuvent occasionner une forte odeur: les différentes variétés de choux, légumes secs, asperges, œufs, fromages reposés, plats très relevés, comprimés de vitamine B, haricots, melon, champignons, poisson frais, poivres, etc.

Les aliments qui réduisent les odeurs sont, entre autres, le yaourt, le lait battu, le persil et le jus de myrtilles.

EN CAS DE CONSTIPATION

Utilisez dans ce cas plus d'aliments riches en fibres (p.ex. le pain gris). Augmentez votre portion de légumes crus et de fruits, et buvez beaucoup pour hydrater les matières fécales.

Buvez le matin un grand verre d'eau ou de jus de fruit à jeun, ou, mieux, mangez des prunes. Préférez les produits laitiers acidulés comme le lait battu ou le yaourt. Bougez suffisamment afin de stimuler le fonctionnement de l'intestin et exercez-vous à pratiquer la respiration abdominale.

EN CAS DE DIARRHÉE

Compensez la perte de liquide en buvant beaucoup et évitez pendant 48 heures tous les produits laitiers et les légumes (à l'exception des carottes). Mangez des pâtes, du riz, du tapioca, de la semoule. En général, il faut tenir compte du type de stomie: en cas de colostomie, des matières fécales solides sont tout aussi normales que des fèces liquides en cas d'iléostomie.

Bon à savoir:
En cas de constipation ou de diarrhée, attendez 48 heures avant de consulter votre médecin.

ALIMENTATION DES ENFANTS STOMISÉS

Si votre enfant a plus de 5 ans, aucun problème ne devrait se présenter. Chez les enfants plus jeunes, une surveillance médicale est absolument nécessaire: prescription de lait spécial, contrôle alimentaire et suivi du développement biologique de l'enfant. Il convient donc d'avoir d'étroites relations avec le personnel soignant.

CONSEILS UTILES EN CAS DE COLOSTOMIE: SUFFISAMMENT DE FIBRES ALIMENTAIRES

En cas de colostomie, une partie du gros intestin est enlevée. La partie terminale du gros intestin absorbe surtout l'humidité du chyme. Cela intervient dans une moindre mesure chez vous. Ce faisant, vous pouvez présenter un déficit en humidité.

Il importe de combler ce déficit. Le liquide est vital pour l'organisme. Le liquide du corps permet aux cellules du corps de recevoir suffisamment de nutriments et d'éliminer les déchets. Afin de stimuler le péristaltisme (mouvements) de l'intestin, vous devez consommer suffisamment de fibres alimentaires. Celles-ci se composent d'hydrates de carbones non digestibles. Une autre fonction des fibres alimentaires est de lier l'eau, ce qui permet aux matières fécales d'obtenir une certaine consistance.

Les aliments contenant un taux élevé de fibres alimentaires sont les pains gris, les fruits, les légumes, les crudités, etc. Si vous n'êtes pas habitué à consommer des aliments riches en fibres, vous devez intégrer ces aliments de manière progressive dans vos habitudes alimentaires. Vos intestins doivent s'habituer à cette alimentation riche en fibres.

CONSEILS UTILES EN CAS D'ILÉOSTOMIE: PRISE DE SEL SUFFISANTE

Sans gros intestin, le corps absorbe moins de sel. Vous perdez donc plus de sel que les personnes non stomisées. Il importe de combler ce déficit en sel. Le sel exerce différentes fonctions dans le corps. Il assure en outre la décontraction des muscles. En cas de déficit en sel, les symptômes suivants peuvent se présenter: fatigue, vertige, irritabilité, troubles du sommeil, rapide perte de poids et crampes musculaires.

Après l'intervention, vous éprouverez peut-être quelques difficultés à supporter des légumes, des fruits, des produits laitiers et du lait. Cependant, vous pouvez les intégrer progressivement dans votre schéma alimentaire.

Commencez par des fruits bien mûrs et pelés et des légumes râpés bien nettoyés. Par ailleurs, la tolérance alimentaire après une iléostomie s'améliore considérablement après les six premiers mois.
Buvez beaucoup et n'hésitez pas à saler votre alimentation sauf contre-indications.

CONSEILS UTILES EN CAS D'UROSTOMIE: PRISE DE LIQUIDE SUFFISANTE

Si vous avez une urostomie, veillez à avoir une alimentation complète avec suffisamment de protéines et de fruits. Le liquide contribue à ce que votre urine conserve un degré d'acidité (pH) suffisant. L'urine doit être acide ou légèrement alcaline (non acide).

La consommation quotidienne de yaourt et 1 à 2 verres à vin de jus d'airelles est à conseiller, car elle permet de diminuer les risques d'infections urinaires. Vous devez toutefois tenir compte du fait qu'une urine alcaline peut induire des irritations sur le pourtour de la stomie.
Votre urine peut prendre une odeur spécifique après consommation d'asperges et de vitamines du complexe B.

Bon à savoir:
Essayez progressivement tous les produits alimentaires et dressez votre propre liste des aliments idéaux.
En fonction du type de stomie, chacun élabore son propre schéma alimentaire.

La **tenue vestimentaire**: conservez vos propres **personnalité** & **style**

Pourquoi devriez-vous modifier votre manière de vous habiller après l'intervention? C'est une question de feeling. Le type de poche de recueil peut être adapté en fonction de vos activités: travail ou indolence sur la plage. Ne vous laissez pas aller et restez surtout coquet et élégant.

ILEOSTOMISÉ

Il va de soi qu'il existe un certain nombre de restrictions telles que les jeans et d'autres vêtements portés près du corps. C'est la raison pour laquelle vous choisirez des vêtements un peu plus amples et confortables. Les messieurs peuvent choisir des sous-vêtements larges (shorts boxers). Les dames peuvent utiliser en été la partie supérieure d'un panty: la poche reste ainsi en place tout en laissant les jambes nues au soleil!

Les corsets souples ne posent pas de problèmes, mais un corset de soutien doit être équipé d'une ouverture ménagée pour la poche.

ASTUCES POUR LA PLAGE

Suivez la mode et portez un maillot une pièce. Préférez les maillots imprimés aux maillots unis. Les hommes enfileront un bermuda.
Pour un iléostomisé, il n'est pas si facile de cacher la poche. Cependant, vous pouvez sauter un repas et prendre un médicament qui ralentit la fonction intestinale avant de vous rendre à la plage.

Si vous avez encore des questions, adressez-vous aux infirmières stomathérapeutes ou aux associations de stomisés. Vous trouverez toujours une solution idéale avec les conseils pratiques et psychologiques nécessaires.

VOTRE ENFANT A UNE STOMIE

Informez votre enfant des dernières tendances de la mode. Plus que les autres enfants, il doit se sentir bien dans sa peau. Une gamme étendue de matériel de recueil pour enfant Coloplast **Alterna** et **Easiflex** assure une liberté de mouvement maximale pour votre enfant.

Bon à savoir:
Le plaisir de vous habiller fait partie de votre liberté personnelle. Vous vous sentez ainsi bien dans votre peau, surtout en société. Tant que vous ne comprimez pas la poche ou la stomie, tout est permis!

Les **soins quotidiens**... prenez soin de votre **corps**

L'hygiène quotidienne ne peut en aucun cas poser de problème. Dès que vous êtes rentré à votre domicile, vous pouvez reprendre vos anciennes habitudes. Au début, il est vrai que la fatigue peut jouer un rôle. Avec une colostomie gauche, vous pouvez prendre une douche ou un bain avec ou sans poche. L'eau ne rentre pas dans la stomie. Par contre, en cas de stomie droite, d'iléostomie ou d'urétérostomie, mieux vaut porter une poche sous la douche et a fortiori dans le bain. Tous les appareillages de recueil sont résistants à l'eau, mais nous vous conseillons de changer de poche de recueil après votre bain. N'utilisez pas de bain mousse, car il irrite la peau.

SOIGNEZ VOTRE STOMIE

Les soins des stomies doivent être simples et non agressifs.

Préparation:

Prenez place près du lavabo et veillez à disposer de tout le matériel nécessaire à portée de main:

- nouveau matériel de recueil (à une ou deux pièces);
- des ciseaux recourbés pour découper le support adhésif sur mesure;
- compresse ou papier hygiénique (évitez l'ouate, car elle peluche);
- un gant de toilette ou une éponge pour nettoyer la peau péristomiale;
- un savon doux naturel (p.ex. le savon de Marseille) sans colorant ou huile de telle sorte que la poche adhère correctement.

LES SOINS PROPREMENT DITS

Il est important de prendre bien soin de la peau autour de la stomie. Nettoyez la peau péristomiale avec de l'eau du robinet pure et du savon naturel et tamponnez-la ensuite pour la sécher. Vous pouvez également utiliser un sèche-cheveux avec de l'air chaud ou froid. Mais attention à ne pas vous brûler.

Chez les personnes présentant une forte pilosité, il est conseillé d'utiliser des ciseaux pour couper les poils au lieu d'utiliser un rasoir ou une crème dépilatoire (irritation via de petites lésions de la peau).

Remplacez la poche avec des mains propres. Nous vous recommandons de changer de poche de recueil le matin avant le petit déjeuner, surtout en cas d'iléostomie. En règle générale, il vaut mieux changer de poche de recueil longtemps avant les repas.

Attention: ne jamais utiliser de l'alcool, de l'eau de Cologne, de l'éther, de l'éosine, du savon ou des pommades antiseptiques qui peuvent induire des irritations, des allergies ou une déshydratation de la peau.

Bon à savoir:

Apprenez vous-même à vivre avec votre stomie. Votre stomie n'est pas une blessure, elle peut être touchée et n'est pas douloureuse. Comme dans toute chose, c'est le premier pas qui compte.

VOTRE ENFANT A UNE STOMIE

Un bébé peut prendre son bain sans sa poche de recueil, mais ne le laissez pas trop longtemps dans le bain. Lorsqu'un enfant a une iléostomie, il peut vous indiquer lui-même quand la poche est pleine. Un enfant peut apprendre très tôt à vider la poche. Par contre, pour remplacer lui-même la poche, il devra avoir au moins 10 ans.

Chez les enfants très actifs, il est plus sûr de leur placer une ceinture. Certains enfants tirent sur la poche pour attirer votre attention et d'autres ne supportent pas la poche pleine.

Chaque enfant a une relation particulière à sa stomie. Il est dès lors difficile de prévoir la réaction de votre enfant face à sa stomie. Suivez de près l'évolution du comportement de votre enfant. Et efforcez-vous de trouver le bon équilibre dans la relation parent-enfant.

Votre vie **sociale, intime** et **familiale**

Dois-je en avertir ma famille et mes amis? Chacun décide en son âme et conscience de ce qu'il doit faire. Un pas dans la bonne direction est de parler de votre stomie, quoique ce ne soit pas toujours si facile. En levant un coin du voile, vous éviterez que les autres n'imaginent Dieu sait quoi…

LA VIE AVEC VOTRE PARTENAIRE

Qu'en est-il de votre vie intime après l'intervention? Quoi de plus naturel que de se poser cette question. N'hésitez pas à poser des questions relatives à la sexualité en général et à la reprise des activités sexuelles à votre stomathérapeute.

Peut-être avez-vous peur d'en parler et vous n'arrivez pas à communiquer vos sentiments à votre partenaire. En tant que femme, vous ressentirez peut-être la sexualité physique différemment, en tant qu'homme, vous aurez peut-être des érections douloureuses.

Dès lors que vous arrivez à ne pas cacher votre stomie et à en parler, la reprise de l'activité sexuelle est souvent nettement plus facile. Cependant, ne vous inquiétez pas si vous êtes victime d'une petite panne ou l'autre immédiatement après l'intervention. Ne cédez surtout pas à la panique, car tout rentrera dans l'ordre après un certain temps.

La disponibilité de votre partenaire et l'harmonie au sein de votre couple sont deux atouts décisifs au cours de cette période difficile.

C'est la raison pour laquelle la communication est la seule solution! Ce n'est qu'à partir du moment où vous pourrez parler de vos difficultés en toute liberté que la tendresse prendra le dessus. Dans tous les cas, les stomathérapeutes et les associations de stomisés peuvent vous aider dans ce cadre.

UNE GROSSESSE: EST-ELLE POSSIBLE?

Une stomie intestinale ou urinaire n'empêche nullement une grossesse. Les césariennes ne se présentent qu'en de rares cas. Cependant, mieux vaut attendre un à deux ans avant d'envisager une grossesse après l'intervention chirurgicale. Consultez au préalable votre chirurgien et votre gynécologue pour voir s'il n'y a pas de contre-indications. Pendant la grossesse, le diamètre de votre stomie augmentera. Il suffit d'adapter le diamètre du support. Il va de soi qu'un suivi médical s'impose.

Votre alimentation est la même que celle des autres femmes enceintes. Dans certains cas rares, une grossesse peut induire un risque accru de maladies inflammatoires de l'intestin, comme la maladie de Crohn.

VOTRE ENFANT A UNE STOMIE

Votre enfant supporte probablement mieux sa stomie que vous. Tentez de trouver un subtil équilibre entre le maternage et l'ignorance. Les enfants de 5 à 10 ans ont souvent moins de problèmes psychologiques avec une stomie que les adultes. Nous vous conseillons en revanche d'avertir l'instituteur et le médecin scolaire. Il peut en effet s'avérer plus facile pour votre enfant d'utiliser les toilettes du personnel enseignant.

VOTRE VIE SOCIALE

Certains stomisés décident de ne plus voir les membres de leur famille ou leurs amis par peur de subir toutes sortes de désagréments. Mais est-ce le bon choix? Ne serait-il pas préférable de rétablir le dialogue? Dans cette nouvelle situation, vous devez bien évidemment trouver les réponses vous-même. Elles existent bel et bien. Vous devez simplement avoir suffisamment confiance en vous.

Bon à savoir:

Il est logique de se poser de nombreuses questions sur votre vie intime. Votre chirurgien, docteur, infirmière stomathérapeute, bandagiste ou pharmacien peuvent vous aider. Votre stomie ne peut pas être un obstacle à une vie familiale et sociale normale.

Activités à l'extérieur de chez soi: travail, vacances et loisirs

Quand et comment puis-je reprendre le travail? Est-ce possible de voyager avec une stomie? Peut-on pratiquer un sport comme avant l'intervention? Autant de questions sur votre nouvelle vie qui ne devraient toutefois pas susciter de soucis.

REPRENDRE LE TRAVAIL

S'il est vrai que la période de récupération sera longue, il n'en reste pas moins que nous vous conseillons de reprendre le travail le plus rapidement possible, par exemple à temps partiel. Après quelques mois, reprenez votre activité à temps plein. Tout bien considéré, il n'y a aucune contre-indication à l'exception du travail physique lourd. Dans ce dernier cas, mieux vaut demander une mutation ou une reconversion.

Sur le lieu de travail, une bonne planification de votre emploi du temps, de vos repas, etc. est décisive.
En tant qu'agriculteur, vous pouvez par exemple vous faire aider pour les travaux lourds, mais vous pouvez sans aucun problème poursuivre vos activités au volant du tracteur.

DOIS-JE INFORMER MES COLLÈGUES DE TRAVAIL DE MA STOMIE?

Il vous revient de prendre cette décision en fonction de la relation avec vos collègues. Si vous exercez un travail manuel, il est préférable d'expliquer la situation à votre chef direct. Il n'est pas nécessaire de faire une annonce publique de votre stomie. Cependant, si on vous pose des questions, mieux vaut y répondre sans retenue.

SOINS DES STOMIES AU TRAVAIL

Prévoyez un nécessaire de toilette avec savon naturel (de Marseille), des compresses ou du papier toilette et quelques poches de réserve. En cas de stomie urinaire, une poche de recueil supplémentaire de jambe, vous donne plus de liberté surtout qu'il est préférable de boire beaucoup.

Bon à savoir:
Contrôlez si vous disposez de l'ensemble du matériel de recueil et veillez à toujours avoir à portée de main une partie du matériel de recueil en voyage. Vous ne seriez pas les premiers dont les bagages se perdent dans la nature!

VOTRE ENFANT A UNE STOMIE

Informez l'instituteur et le responsable médical de l'école de la situation. Votre enfant peut suivre les cours normalement. Donnez-lui tout votre amour mais évitez toute surprotection. L'enseignement à domicile est à proscrire.

VOYAGES

En prenant quelques mesures préventives, le stomisé ne connaît aucune limite! Utilisez de l'eau minérale et soyez prudent avec les aliments qui accélèrent la défécation. Pour parer à toute situation, emmenez toujours un médicament ralentissant le transit.

En fonction de la chaleur et de l'alimentation, un œdème de la stomie peut parfois se présenter. Ne vous inquiétez pas et appliquez une compresse froide sur la stomie. Vous devrez adapter votre matériel selon votre état: en cas de diarrhée, utilisez les poches vidables. La transpiration peut parfois influencer le pouvoir adhésif du support. Remplacez votre poche plus rapidement que d'habitude: chaque jour ou tous les deux jours en fonction de la nature de votre stomie. Irriguez dès lors que des sanitaires minimums sont disponibles.

Si vous voyagez en voiture, la ceinture de sécurité ne représente pas le moindre problème. En cas d'accidents, les avantages sont très largement supérieurs aux désavantages...

Le camping est possible, même si vous irriguez. De très nombreux stomisés ont fait le tour du monde!

QUEL SPORT CHOISIR?

Chaque sport individuel ou collectif peut être pratiqué à l'exception des sports avec de nombreux contacts physiques brutaux comme la boxe, le karaté, la lutte, etc.
Dans le cas des iléostomisés en particulier, il est important d'absorber suffisamment de sel et d'eau perdus lors de la pratique d'un sport par le biais de la transpiration. La natation ne pose pas non plus de problème. Si vous avez une colostomie gauche, vous pouvez même nager sans poche. Un simple bandage suffit à condition que le moment de la défécation normale ne soit pas imminent.

En cas d'iléostomie, conservez de préférence une poche voire une minipoche pour garder une certaine discrétion.

Si vous exercez des sports moins connus, demandez conseil à votre infirmière stomathérapeute ou à votre spécialiste.

Bon à savoir:
Reprenez le travail dès que vous vous en sentez apte. Emportez toujours un minimum de matériel. En prenant quelques mesures de précaution, vous pouvez voyager et exercer tous les sports (sauf les sports de combat).

Adresses de contact des groupes d'entraide locaux pour stomisés

Vous trouverez ci-contre les adresses de contact des groupes d'entraide locaux. Les stoma-clubs sont des associations de stomisés qui ont pour but d'aider les autres porteurs de stomies. En pratique, cela signifie que les stomisés se réunissent pour se soutenir mutuellement, pour échanger des idées et parler de leurs expériences personnelles. Des conférences médicales sont aussi régulièrement organisées et d'autres activités sont mises en œuvre. Il existe également des services de visite pour les nouveaux et les futurs stomisés. N'hésitez donc pas à les contacter.

ASBL STOMA ILCO GROUPES D'ENTRAIDE – WWW.STOMA-ILCO.BE

Secrétariat National

Stoma-Ilco KEERBERGEN
Kallebeekstraat 50
B-3191 Hever
Monsieur Guido Stuyck
Tél. 015/51 29 17
GSM: 0496/67 00 06
e-mail: stuyckguy@skynet.be

Départements locaux

Stoma-Ilco HALLE
Alsembergsesteenweg 770
B-1653 Dworp - Beersel
Monsieur François Huygh
Tél. 02/380 07 88
e-mail: francois.huygh@pandora.be

Stoma-Ilco BRUXELLES-WALLONIE
Rue de l'Abattoir 39
B-7380 Quiévrain
Monsieur Lucio Scanu
Tél. 070/66 66 80
www.stoma-ilco.org

Le volet **administratif** – conseils **pratiques** – dispositions **sociales**

OÙ ET COMMENT POUVEZ-VOUS VOUS PROCURER LE MATÉRIEL?

À l'hôpital, vous décidez en concertation avec le médecin et l'infirmière du système qui vous convient le mieux. On vous indiquera les noms et numéros de commande nécessaires.
Demandez à votre infirmière d'indiquer ces données à l'arrière de cette brochure (page 32). Votre médecin rédigera une prescription que vous remettrez à votre bandagiste ou pharmacien de manière à recevoir le matériel.

QUAND EST-CE QUE J'ENTRE EN CONSIDÉRATION POUR LE REMBOURSEMENT DU MATÉRIEL DE RECUEIL?

Si une stomie digestive ou urinaire est posée à la suite d'une intervention chirurgicale, le matériel de recueil est généralement remboursé par la Sécurité sociale (INAMI).
Le remboursement intervient à condition que vous soyez affilié à une mutuelle et que vous soyez assuré pour les grands et les petits risques. Les indépendants qui ne sont assurés que pour les grands risques n'entrent pas en considération. Ils peuvent toutefois introduire une demande auprès du Fonds national de reclassement social. Votre bandagiste, pharmacien ou médiothèque applique le système du tiers payant.

Ils s'engagent à:
- fournir des produits de qualité répondant aux normes définies par l'INAMI;
- donner un mode d'emploi adéquat;
- respecter les barèmes et prix légaux;
- assurer un service de bonne qualité.

Dispositions sociales

Afin de répondre quelque peu aux besoins sociaux des stomisés, un certain nombre d'instances prévoient une aide sociale.
Afin de vérifier si vous pouvez bénéficier de ces dispositions sociales, nous vous invitons à prendre contact avec:

Fédération Belge contre le Cancer
Chaussée de Louvain 479
1030 Bruxelles (Schaerbeek)
Tél. 02/733 68 68
Fax: 02/734 92 50

Numéros de téléphone importants et adresses utiles

INAMI - Institut national d'Assurance Maladie et Invalidité
Avenue de Tervueren 211
1150 Bruxelles
Tél. 02/739 71 11

Notre **site web**

Surfez sur **www.coloplast.be**. Vous y trouverez toute l'information sur notre entreprise et nos produits. Vous pouvez y télécharger nos brochures.

Fiche d'alimentation

NOTEZ CI-DESSOUS VOTRE ALIMENTATION ET SON INFLUENCE SUR VOTRE DÉFÉCATION

Date	Aliments déjà essayés	Influence sur votre défécation	À conseiller?	À éviter?
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒
			❒	❒

Votre agenda personnel

NOMS, ADRESSES ET NUMÉROS DE TÉLÉPHONE:

votre hôpital

Nom:.....

Tél.....

GSM:.....

votre bandagiste

Nom:.....

Tél.....

GSM:.....

votre pharmacien

Nom:.....

Tél.....

GSM:.....

votre médecin traitant

Nom:.....

Tél.....

GSM:.....

votre ou vos infirmière(s)/infirmier(s)

Nom:.....

Tél.....

GSM:.....

Nom:.....

Tél.....

GSM:.....

votre mutualité

Nom:.....

Tél.....

GSM:.....

votre assistante sociale

Nom:.....

Tél.....

GSM:.....

Demandez à l'infirmière d'indiquer ci-dessous le nom et les numéros de commande de votre matériel de recueil:

Type de stomie:.....

Diamètre:.....

Numéro de commande des poches:.....

Numéro de commande des supports:.....

Notes

Notes